

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING
DIMODERATORI OLEH JENIS KELAMIN PADA ATLET BOLA BASKET SISWA
SMA**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Sains**



Disusun oleh:

Yadi Hardiansyah

NIM. 201610440211023

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2019

**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN
BERTANDING DIMODERATORI JENIS KELAMIN PADA ATLET
BASKET SISWA SMA**

YADI HARDIANSYAH
201610440211023

Telah disetujui

Pada hari / tanggal, Jum'at / 29 Maret 2019

Pembimbing Utama



Dr. Diah Karmiyati

Pembimbing Pendamping



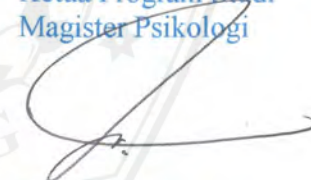
Dr. Iswinarti

Direktur
Program Pascasarjana



Akhsanul In'am, Ph.D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Dr. Iswinarti

TESIS

YADI HARDIANSYAH
201610440211023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada
hari / tanggal, Jum'at / 29 Maret 2019 Dan dinyatakan
memenuhi syarat sebagai kelengkapan Memperoleh
gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

Susunan Dewan Penguji

Ketua / Penguji : Dr. Diah Karmiyati

Sekretaris / Penguji : Dr. Iswinarti

Penguji : Dr. Rr Siti Suminarti Fasikhah

Penguji : Dr. Nida Hasanati

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Yadi Hardiansyah

NIM : 201610440211023

Program Studi : Magister Psikologi Sains (S2)

Dengan ini menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa :

1. Tesis dengan judul : **HUBUNGAN KETANGGULIHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING DIMODERATORI - OLEH JENIS KELAMIN PADA ATLET BOLA BASKET SISWA SMA**

Adalah karya saya dan dalam naskah tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka

2. Apabila ternyata dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur –unsur PLAGIASI, saya bersedia tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIVE**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 21 Juni 2019

Yang menyatakan



Yadi Hardiansyah

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji atas kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penyusunan tesis yang berjudul “hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding dimoderatori oleh jenis kelamin pada atlet bola basket siswa sma” dapat diselesaikan dengan baik.

Pada proses penyusunan tesis ini, peneliti banyak mendapatkan banyak dukungan, baik secara mental, fisik dan materi, sehingga penulisan tesis ini dapat diselesaikan. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat pada penyelesaian penyusunan tesis baik secara langsung maupun tidak langsung khususnya kepada:

1. Bapak Akhsanul In'am, Ph.D. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Iswinarti, M.Si. selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus selaku pembimbing kedua.
3. Dr. Diah Karmiyati, M.Si. selaku pembimbing utama bersama pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan semangat yang terus menerus selama pengerjaan Tesis ini.
4. Para dosen dan pembina mata kuliah serta para staf administrasi di lingkungan program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas layanan dan fasilitas yang diberikan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua saya bapak Hasbullah dan ibu Rosdiana yang telah mendukung tiada henti-hentinya dalam segala hal baik secara fisik maupun moril mulai sejak lahir hingga sekarang.
6. Kepada para subjek yaitu para siswa dari sekolah yang mengikut HONDA DBL 2018 yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Kepada Ayunda Alifah Nabilah yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berdiskusi dan membantu dalam menyelesaikan tesis ini.
8. Semua pihak yang belum bisa disebutkan yang telah berpartisipasi baik secara langsung terhadap penyelesaian baik studi maupun tesis ini.

Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* membalasnya dengan sebaik-baiknya balasan karena hanya Dia-lah yang mampu membalas dengan balasan yang paling baik. Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis ini masih banyak kekurangan sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diperlukan. Walaupun demikian penulis berharap agar karya ini bermanfaat bagi penulis-penulis karya tesis selanjutnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 21 Juni 2019
Penulis

Yadi Hardiansyah

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| SURAT PERNYATAAN | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| DAFTAR GAMBAR..... | iv |
| DAFTAR TABEL | v |
| DAFTAR LAMPIRAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT | viii |
| Pendahuluan | 1 |
| Latar Belakang Masalah | 1 |
| Kajian Pustaka | 5 |
| Perspektif Islam | 5 |
| Perspektif Teori..... | 6 |
| Hubungan Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bertanding..... | 7 |
| Hubungan Ketangguhan Mental, Jenis Kelamin dan Kecemasan Bertanding..... | 8 |
| Kerangka Berpikir | 10 |
| Hipotesis..... | 11 |
| Metode Penelitian..... | 11 |
| Desain Penelitian | 11 |
| Subjek Penelitian | 11 |
| Variabel dan Instrumen Penelitian | 11 |
| Prosedur Penelitian..... | 12 |
| Teknik Analisis Data..... | 13 |
| Deskripsi Variabel Penelitian | 13 |
| Hasil analisa..... | 14 |
| Pembahasan..... | 16 |
| Kesimpulan dan Implikasi | 19 |
| Daftar Pustaka | 19 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Model hubungan X dengan Y dan M..... | 10 |
| Gambar 2. Hasil regresi moderasi X dengan Y dan M | 15 |
| Gambar 3. Grafik persamaan linear | 15 |



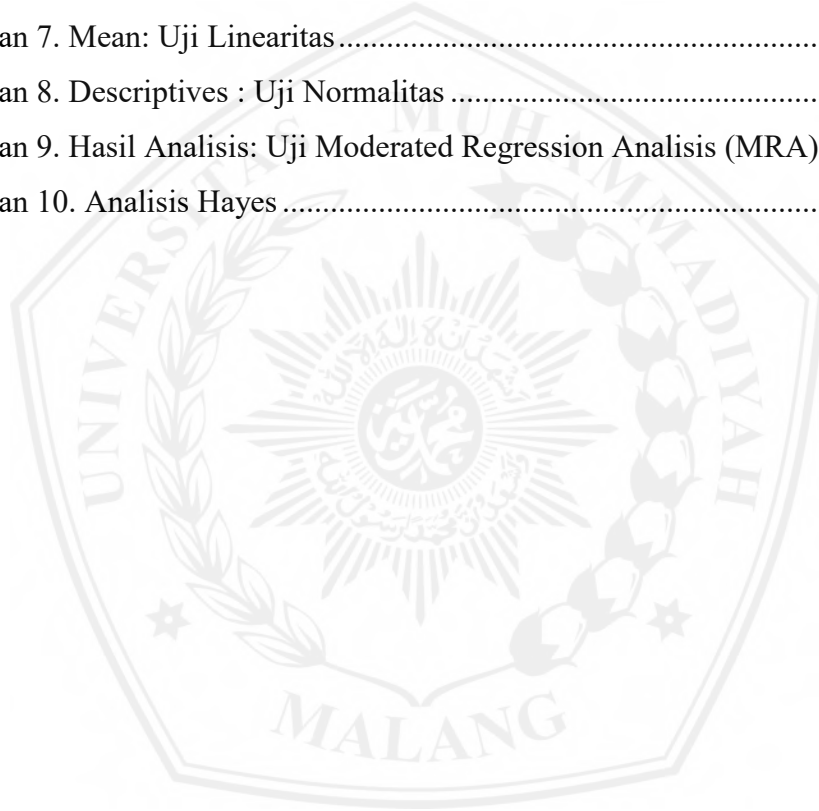
DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Nilai mean dan standar deviasi variabel penelitian (N=149)..... | 13 |
| Tabel 2. Nilai mean dan standar deviasi dari ketangguhan mental dan kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin (N=149) | 13 |
| Tabel 3. Hasil Regresi Moderasi..... | 14 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Indeks..... | 25 |
| Lampiran 2. Skala Penelitian | 25 |
| Lampiran 3. Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Bertanding | 29 |
| Lampiran 4. Hasil Uji Coba Skala Ketangguhan Mental..... | 30 |
| Lampiran 5. Data Kasar Hasil Penelitian..... | 31 |
| Lampiran 6. Frekuensi | 35 |
| Lampiran 7. Mean: Uji Linearitas | 36 |
| Lampiran 8. Descriptives : Uji Normalitas | 37 |
| Lampiran 9. Hasil Analisis: Uji Moderated Regression Analisis (MRA) | 37 |
| Lampiran 10. Analisis Hayes | 42 |



**HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN
BERTANDING DIMODERATORI JENIS KELAMIN PADA ATLET BASKET
SISWA SMA**

Yadi Hardiansyah
Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang
hardiansyahyadhi@yahoo.com

ABSTRAK

Kecemasan bertanding merupakan reaksi emosional negatif yang dapat mempengaruhi konsentrasi atlet pada saat pertandingan. Ketangguhan mental diketahui dapat menekan kecemasan tersebut sehingga atlet menjadi lebih fokus dan percaya diri. Laki-laki dan perempuan memiliki ketangguhan mental dan kecemasan bertanding yang berbeda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding yang dimoderatori jenis kelamin pada atlet basket siswa SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah subjek sebanyak 87 siswa laki-laki dan 62 perempuan yang mengikuti Honda DBL 2018. Pengukuran menggunakan instrumen *Competitive state anxiety inventory-2* (CSAI-2) dan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ). Analisis data menggunakan metode *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan negatif dengan kecemasan bertanding ($\beta = -0.75$; $p = 0.000$) dan jenis kelamin tidak bisa memoderatori hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding ($\beta = 0.53$; $p = 0.267$).

Kata kunci: Kecemasan Bertanding, Ketangguhan Mental, Siswa Atlet.

**MODERATING EFFECT OF GENDER ON THE RELATIONSHIP
BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND COMPETITIVE ANXIETY IN
SENIOR HIGH SCHOOL BASKETBALL ATHLETES**

Yadi Hardiansyah
Master of Psychology, University of Muhammadiyah Malang
hardiansyahyadhi@yahoo.com

ABSTRACT

Competitive anxiety is a negative emotional reaction that can affect the athlete's concentration during competition. Mental toughness known can suppress that anxiety so the athlete becomes more focused and confident. Male and female athletes have different mental toughness and competitive anxiety. Aim of this study was to determine the relationship between mental toughness and competitive anxiety that moderated by gender difference in basketball athletes in senior high school. The research used quantitative approach. The technique sampling used purposive sampling with the number of subjects was 87 male and 62 female students who joined in Honda DBL 2018. Competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2) was used to measure competitive anxiety level and Mental Toughness Questionnaire (MTQ) was used to measure mental toughness level in athlete. Data analysis used Moderated Regression Analysis (MRA) approach. Result showed that mental toughness had a negative relationship with competitive anxiety ($\beta = -0.75$; $p = 0.000$) and there is no moderating effect of gender in the relationship between mental toughness and competitive anxiety ($\beta = 0.53$; $p = 0.267$).

Keywords: *Competitive Anxiety, Mental Toughness, Student Athletes.*

Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kecemasan bertanding (*competitive anxiety*) merupakan reaksi emosional atlet ketika merasa terancam yang secara negatif mempengaruhi perilaku dan performa saat pertandingan (Faturrochman, 2017). Jarvis (2006) menjelaskan dua faktor terbentuknya yang mampu mempengaruhi kecemasan bertanding, yaitu faktor dari individu dan faktor situasional. Faktor individu merupakan faktor yang berasal dari diri atlet itu sendiri seperti kecemasan bawaan, efikasi diri, kekhawatiran, harga diri, dan kondisi fisik atlet. Faktor situasional merupakan faktor yang berasal dari luar atau situasi spesifik yang akan dihadapi oleh atlet. Faktor situasional meliputi situasi pertandingan, tuntutan dan harapan terhadap atlet, pergantian strategi permainan, dan ambiguitas di pertandingan. Athan dan Sampson (2013) juga menjelaskan bahwa faktor lain yang juga mempengaruhi munculnya kecemasan bertanding adalah tingkat keterampilan dan pengalaman.

Sebagian besar atlet dan pelatih dengan mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilan terutama saat latihan maupun bertanding, namun tidak memberi perhatian khusus pada hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan (Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2017). Atlet biasanya mengalami kecemasan ketika hendak bertanding. Dasinger (2014) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet sebelum pertandingan kadang sangat diperlukan untuk mendorong dan meningkatkan semangat latihan sehingga menempatkan atlet dalam penampilan terbaiknya. Namun kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet apabila dialami terus menerus. Tingkat kecemasan yang dialami berbeda-beda tergantung dari seberapa besar faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan tersebut (Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming, 2009; Hanton, O'Brien, & Mellalieu, 2003; Patel, Omar, & Terry, 2010). Kondisi fisik tertentu juga sangat mempengaruhi persiapan atlet dalam bertanding. Apabila tingkat kecemasan yang dialami terlalu besar, maka secara serius dapat mengganggu kemampuan atlet pada saat pertandingan. Gejala-gejala kognitif kecemasan yang parah seperti pola pemikiran negatif dan harapan kegagalan dapat menyebabkan hal buruk terwujud dengan sendirinya (Kumar, 2016). Penelitian yang dilakukan Ardiansyah (2014)

menunjukkan bahwa atlet akan mengalami kecemasan psikis seperti gangguan perhatian dan konsentrasi, timbulnya obsesi, hilangnya kepercayaan diri dan kurangnya motivasi.

Jenis olahraga juga berkontribusi terhadap tingkat kecemasan atlet. Penelitian terdahulu menunjukkan kecemasan bertanding lebih tinggi dialami oleh atlet olahraga individu daripada olahraga beregu (Soltani, Zamani, & Nazerian, 2011). Namun, seperti halnya dengan olahraga individu peran dan partisipasi dalam olahraga tim juga sangat mempengaruhi kondisi psikologis atlet yang terlibat dalam tim olahraga tersebut (Weinberg & Gould, 2014). Seperti cabang olahraga lainnya, basket juga sangat mengutamakan aktivitas emosional dan kognitif. Pemain dituntut membuat keputusan atau melakukan tindakan berdasarkan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki yang diikuti dengan perasaan pemain dan persepsi dalam persaingan. Situasi persaingan, *mood*, dan kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan mempengaruhi penampilan dan konsentrasi atlet basket (Hoover dkk., 2017). Timbulnya kecemasan tinggi sebelum pertandingan menyebabkan perubahan emosional pada atlet yang tidak stabil ditandai dengan ketakutan dan ketegangan dalam menghadapi lawan (Abenza, Alarcón, Piñar, & Ureña, 2009). Tingkat kecemasan yang tinggi ini merupakan penghalang bagi kinerja tim dalam psikologi olahraga (Kumar, 2016). Atlet yang mengalami kecemasan tinggi dan perubahan suasana hati yang signifikan dapat mempengaruhi aspek-aspek penting dalam olahraga tim seperti kekompakan, kenyamanan dalam kerja sama tim, efikasi diri, dan kemampuan atlet dalam bertanding (Weinberg & Gould, 2014). Individu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung menafsirkan situasi yang relatif tidak mengancam sebagai situasi yang kritis dan memprihatinkan. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kecemasan rendah cenderung menanggapi situasi tersebut sebagai tantangan (Crust & Keegan, 2010).

Salah satu faktor psikologis yang berpotensi mempengaruhi kecemasan bertanding atlet adalah ketangguhan mental. Ketangguhan mental didefinisikan sebagai kapasitas pribadi yang mampu menciptakan dan meningkatkan kinerja baik secara subjektif maupun objektif meskipun dibawah tantangan, mengatasi stress, kecemasan dan keputus asaan terkait dengan situasi petandingan (Gucciardi, Hanton, Gordon,

Mallett, & Temby, 2015; Mack & Ragan, 2008). Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika hendak bertanding (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). Individu yang memiliki kecemasan tinggi memerlukan intervensi atau pelatihan pengembangan ketangguhan mental yang baik agar dapat secara konsisten menjaga konsentrasi dan motivasi sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi pertandingan. Semakin tinggi ketangguhan mental seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Hossein, Mohd, Soumendr, Anwar, & Muzaimi, 2016).

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa mental yang tangguh memiliki hubungan dengan kecemasan bertanding pada atlet. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Algani, Yuniardi, & Masturah (2018) yang menyatakan bahwa ketangguhan mental secara negatif berhubungan dengan kecemasan. Hasil penelitian Malhotra dan Kaur (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketangguhan mental dengan depresi dan kecemasan pada atlet. Ketangguhan mental diperkirakan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan diantara para atlet (Mohamad, Omar-Fauzee, & Abu, 2009). Berbeda halnya dengan hasil penelitian diatas, hasil penelitian Cowden, Fuller, dan Anshel (2014) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara mental yang tangguh dan kecemasan bertanding pada atlet. Hasil penelitian Boroujeni, Mirheydari, Kaviri, dan Shahhosseini (2012) juga menunjukkan bahwa ketangguhan mental secara langsung tidak berhubungan dengan kecemasan.

Variabel moderator pada penelitian ini adalah jenis kelamin. Newland dkk. (2013) menyatakan bahwa status pemula dan perbedaan jenis kelamin dalam bidang olahraga khususnya basket dapat secara signifikan mempengaruhi kinerja, situasi permainan, motivasi dan kondisi psikologis atlet. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin mempengaruhi hubungan antara penampilan dan tingkat ketangguhan mental. Perbedaan jenis kelamin juga diketahui berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri dan manajemen kecemasan pada atlet. Hal ini

didukung oleh hasil penelitian Mahoney, Gabriel, dan Perkins (1987); Meyers, Bourgeois, Leunes, dan Murray (1999) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat ketangguhan mental dan manajemen kecemasan yang lebih rendah dibanding laki-laki. Atlet perempuan cenderung menunjukkan sikap yang kurang percaya diri dan kurang mampu mengontrol emosi, sehingga perempuan secara umum memiliki skor ketangguhan mental yang lebih rendah dan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007)

Hossein dkk. (2016) dalam penelitiannya menunjukan hubungan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding tanpa memperhatikan jenis kelamin sebagai moderator. Berbagai penelitian tentang ketangguhan mental dan kecemasan bertanding terkait jenis kelamin telah dilakukan. Seperti hasil penelitian Newland dkk. (2013) yang menunjukkan bahwa atlet laki-laki memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kumar (2016) yang menunjukkan bahwa atlet laki-laki lebih tangguh dalam hal mental dibandingkan perempuan. Sedangkan berdasarkan tingkat kecemasan bertanding, atlet laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan perempuan (Newland dkk., 2013). Dönmez (2013) juga menyatakan bahwa atlet perempuan memiliki tingkat kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Dengan demikian tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding yang dimoderatori jenis kelamin pada atlet basket. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana hubungan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet baik laki-laki maupun perempuan. Bagi bidang psikologi olahraga, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan terkait pentingnya faktor psikologis seperti kecemasan bertanding dalam mempengaruhi konsentrasi dan keberhasilan atlet dalam pertandingan sehingga kedepannya menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam pengembangan kemampuan atlet.

Kajian Pustaka

Perspektif Islam

Kecemasan adalah salah satu penyakit yang banyak tersebar diantara manusia. Bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau goncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam surah al-Fajr ayat 27-30, *“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”*

Dari perspektif Islam, pikiran-pikiran yang tidak diinginkan disebut *was-was*, yaitu sesuatu dari syaitan dibisikkan ke dalam hati dan pikiran manusia. Islam memandang penyebab kecemasan dari beberapa hal antara lain lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, kurangnya tawakkal terhadap Allah Swt, terlalu sering memikirkan bagaimana masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya, selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, sehingga mudah terpengaruh oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan berlebihan, dan yakin bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri (Abdullah, 2004).

Al-Jauziyyah (2002) menjelaskan mengenai kecemasan, Sayyidina Umar bin Khathab pernah mengatakan *“Jika engkau berada di pagi hari jangan memikirkan sore hari”*. Sabda Sayyidina Umar tersebut mengandung makna untuk fokus pada perbuatan saat ini bukan mencemaskan atau mengkhawatirkan apa yang akan terjadi di kemudian hari. Sebagaimana firman Allah *“Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang Shabiin, siapa saja diantara mereka yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, tidak ada kekhawatiran kepada mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”* (Al-Baqarah: 62).

Perspektif Teori

Teori kecemasan berdasarkan teori psikoanalitik membahas tentang bagaimana pengaruh perasaandalam memahami berbagai permasalahan mental. Janin saat dalam kandungan merasa nyaman karena semua kebutuhannya terpenuhi, namun ketika lahir dihadapkan dengan lingkungan dan segala bentuk kebutuhan untuk bertahan hidup sehingga harus beradaptasi dengan kenyataan tersebut (Andri, 2007).

Kecemasan adalah bentuk reaksi emosi terhadap kondisi yang dipersepsi mengancam (Cowden dkk., 2014). Olahraga, kecemasan menggambarkan perasaan atlet bahwa sesuatu yang tidak dikehendaki akan terjadi. Menurut Gunarsa (2008), merumuskan kecemasan sebagai “*subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*”, berarti bahwa kecemasan adalah perasaan dari dalam diri akan ketakutan yang akan terjadi dan menambah ketegangan secara fisik. Kecemasan menurut (Nevid, Rathus, & Greene, 2009) merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai dengan gairah (*arousal*) fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan dari ketegangan dan rasa ketakutan kejadian yang akan datang.

Kecemasan bertanding atau *competitive anxiety* ialah respon emosi negatif yang spesifik terhadap stressor. Spielberger pada tahun 1966 (Jarvis, 2006), meneliti tentang kecemasan yang dibedakan antara *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait anxiety* mengarah pada kecemasan sebagai salah satu aspek dari kepribadian. Individu dengantingkat kecemasan yang tinggi cenderung lebih cemas, dan hampir tidak peka pada situasi. Sedangkan *state anxiety* mengarah pada keadaan emosional pada kecemasan (kognitif dan somatik), khususnya saat menuju dan selama pertandingan (Jarvis, 2006). Spielberger (Satiadarma, 2000), menyatakan bahwa kecemasan dibedakan antara kecemasan bawaan (*trait anxiety*) dan kecemasan sesaat (*state anxiety*). Kecemasan bertanding dalam hal ini tergolong kecemasan sesaat yang hanya dialami ketika akan menghadapi suatu pertandingan saja. Kecemasan pada atlet adalah masalah yang sangat penting untuk diperhatikan. Banyak atlet berbakat, baik atlet junior maupun atlet senior, yang mengalami kegagalan hanya karena ketidak mampuannya mengatur porsi ketegangan atau kecemasan pada tingkat yang stabil (Gunarsa, 2008).

Hubungan Ketangguhan Mental dan Kecemasan Bertanding

Ketangguhan mental sering dianggap sebagai suatu kepribadian, maka diharapkan dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, termasuk di dalam situasi yang kompetitif (Bahari, Biyabani, & Zandi, 2016). Dewhurst dkk. (2012) menemukan bahwa orang dengan ketangguhan mental yang baik memiliki kemampuan untuk mencegah informasi yang tidak diinginkan yang dapat mengganggu tujuan mereka saat ini, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh dan mudah berbaur di masyarakat.

Pemahaman tentang dasar-dasar psikologis ketangguhan mental terhadap ketahanan atlet sejauh ini masih sangat terbatas. Padahal ketangguhan mental merupakan hal yang penting dalam pelatihan fisik atlet karena dapat mengurangi cedera, kelelahan dan penurunan kinerja atlet itu sendiri (Osborne, Greene, & Immel, 2014). Pada atlet, ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis baik saat berlatih maupun saat pertandingan. Jika kondisi psikologis atlet baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki. Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik umumnya akan menunjukkan kinerja yang lebih baik saat latihan, pertandingan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari (Rahmati & Naimikia, 2014). Hasil penelitian Hoover dkk. (2017) menunjukkan bahwa pada atlet basket, kondisi persaingan secara statistik berhubungan signifikan dengan kecemasan, suasana hati dan kinerja yang ditunjukkan saat pertandingan.

Ketangguhan mental diperlukan dalam menghadapi suatu masalah terutama dibawah tekanan seperti kecemasan. Ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis pada atlet. Jika kondisi psikologis baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki (Rahmati & Naimikia, 2014). Pada atlet, adanya dorongan atau motivasi baik dari dalam maupun dari luar memberikan rasa percaya diri dan mampu beradaptasi ketika berada di bawah tekanan (Connaughton & Hanton, 2009).

Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa tingkat kemampuan atlet biasa berbeda dengan atlet profesional karena tingkat ketangguhan mental pada masing-masing atlet yang berbeda (Rahmati & Naimikia, 2014). Atlet dengan

ketangguhan mental dan keterampilan yang tinggi memiliki hasil kerja yang lebih baik dibandingkan dengan atlet yang hanya memiliki kemampuan fisik saja (Williams, 2009). Atlet secara khusus bertindak lebih optimis, konsentrasi dan lebih percaya diri dibandingkan dengan saingannya meskipun berada di bawah tekanan (Jones, Hanton & Connaughton, 2002). Selain itu, ketangguhan mental membentuk pribadi yang kuat, menjadikan atlet berhasil meskipun dibawah kondisi stres baik saat berolahraga, berkompetisi, ataupun setelah kompetisi (Sheard, Golby, & Van Wersch, 2009).

Omar-Fauzee dkk. (2012) menyatakan bahwa bagian penting yang dapat menetapkan keberhasilan pada atlet di arena perlombaan, diantaranya adalah mental yang tangguh. Kecemasan diperhitungkan berhubungan dengan ketangguhan mental yang dimiliki seorang atlet (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008) Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi (Algani, Yuniardi, & Masturah, 2018)

Hubungan Ketangguhan Mental, Jenis Kelamin dan Kecemasan Bertanding

Pengaruh kecemasan pada kinerja atlet bervariasi tergantung dari jenis kelamin, jenis olahraga, dan pengalaman yang dimiliki atlet tersebut. Jenis kelamin dianggap sebagai faktor eksplorasi yang penting dalam beberapa penelitian. Beberapa studi telah mempertimbangkan jenis kelamin sebagai faktor yang berperan baik dalam tingkat kecemasan dan skor ketangguhan mental (Madrigal, Hamill, & Gill, 2013). Dilihat dari segi ketangguhan mental, laki-laki diketahui memiliki ketangguhan mental yang lebih baik dibandingkan perempuan (Sheard, Golby & Van Wersch, 2009). Hasil penelitian Kaiseler, Polman dan Nicholls (2009) menunjukkan bahwa skor ketangguhan mental, kepercayaan diri dan kontrol emosi atlet laki-laki lebih tinggi dibandingkan atlet perempuan. Perbedaan skor tersebut menunjukkan bahwa laki-laki lebih percaya diri dalam kemampuan atletik (fisik) daripada perempuan (Katsikas, Argeitaki, & Smirniotou, 2009; Krane, V., & Williams, 1994; Lirgg, 1991; Todd & Kent, 2003). Selain itu, perempuan tidak terlalu intens terpapar lingkungan yang kompetitif. Semenjak anak-anak hingga dewasa perempuan lebih dipantau secara protektif daripada laki-laki, hal ini membatasi perkembangan dan keterampilan fisik perempuan (Frederickson & Harrison, 2005), terlebih lagi harapan perempuan yang berorientasi

pada hal-hal yang lain dibandingkan laki-laki yang fokus pada diri sendiri menyebabkan atlet perempuan cenderung pesimis dan meremehkan kemampuan atletik mereka (Williams & Best, 1990).

Ditinjau dari segi kecemasan bertanding, masing-masing atlet baik laki-laki maupun perempuan memiliki pola kecemasan somatik yang sama ketika jalannya pertandingan, namun pola kecemasan kognitif yang berbeda. Atlet perempuan memiliki tingkat kecemasan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Atlet perempuan mengalami peningkatan kecemasan terus menerus hingga mendekati waktu pertandingan (Jones, Swain, & Cale, 1991). Regulasi emosi yang kompleks dan fluktuatif menyebabkan atlet perempuan mudah dipengaruhi oleh pikiran-pikiran negatif yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan mengganggu kematangan persiapan ketika hendak bertanding. Sedangkan atlet laki-laki cenderung tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang dapat menghambat performa mereka. Atlet laki-laki lebih mampu mengontrol pikiran dan emosi, sehingga pola kecemasan yang dihadapi oleh atlet laki-laki cenderung tidak mempengaruhi kepercayaan diri dan optimisme mereka ketika hendak bertanding (Hammermeister dan Burton, 2004). Hasil penelitian Cemil, Nazmi, dan Betül (2016) menunjukkan bahwa atlet basket laki-laki memiliki kecemasan bertanding yang rendah dibandingkan perempuan.

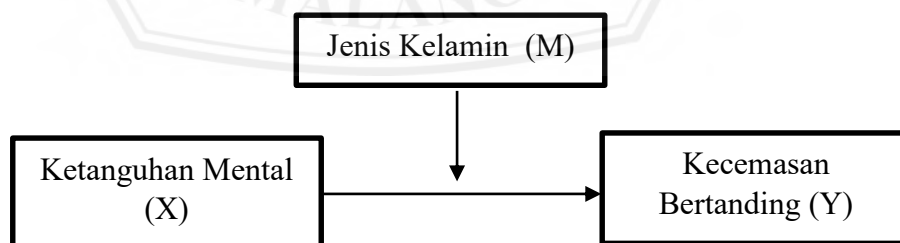
Hasil penelitian Kumar (2016) menunjukkan bahwa atlet basket laki-laki memiliki skor ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Atlet laki-laki juga cenderung menunjukkan level kecemasan bertanding yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Berbeda dengan itu, hasil penelitian (Jannah, Halimatussa'diyah, Nabila, & Widohardhono, 2018) menunjukkan bahwa atlet laki-laki maupun perempuan secara keseluruhan menunjukkan level kecemasan bertanding yang tinggi sedangkan level ketangguhan mental menurun. Kecemasan yang tinggi tersebut menyebabkan atlet memiliki pikiran dan regulasi emosi yang negatif sehingga memengaruhi level ketangguhan mereka.

Hasil penelitian Parnabas (2015) menunjukkan bahwa atlet laki-laki memiliki skor kecemasan bertanding yang lebih rendah dan performa yang lebih baik dibandingkan perempuan. Perempuan memiliki tingkat ketakutan dan kekhawatiran

yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki sehingga skor kecemasan bertandingnya lebih tinggi dibandingkan ketangguhan mentalnya (Montgomery & Morris, 1994; Aufenager, 2005). Hal ini dikarenakan kaerena atlet perempuan tidak cukup kuat secara mental dan fisik dibandingkan laki-laki. Sementara itu diketahui bahwa beberapa penelitian menunjukkan ketangguhan mental diperlukan dalam menghadapi suatu masalah terutama dibawah tekanan seperti kecemasan. Ketangguhan mental merupakan faktor yang sangat menentukan kesiapan psikologis pada atlet. Jika kondisi psikologis baik maka peluang untuk menampilkan yang terbaik juga akan dimiliki (Rahmati & Naimikia, 2014). Sehingga, diketahui bahwa antara keterkaitan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding dapat diperkuat dengan adanya variabel jenis kelamin yang diketahui memiliki perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang sejalan dengan arah hubungan ketangguhan menta dan kecemasan bertanding.

Dalam penelitian ini, kecemasan bertanding merupakan variabel terikat, ketangguhan mental sebagai variabel bebas dan jenis kelamin sebagai variabel moderator. Kerangka penelitian ini memberikan gambaran bahwa variabel ketangguhan mental berhubungan dengan kecemasan bertanding. Variabel jenis kelamin merupakan variabel yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara kedua variabel tersebut.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Model hubungan X dengan Y dan M

Hipotesis

Hipotesis 1 : Ada hubungan negatif dan signifikan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding

Hipotesis 2 : Jenis kelamin dapat memoderasi hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi untuk mencari hubungan antar variabel dan membuktikan hipotesis. Metode yang dipilih adalah *ex post facto* jenis *one shot* karena pada penelitian ini tidak ada perlakuan sampel dan data sudah tersedia (Creswell, 2014).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang merupakan atlet dan anggota dari tim olahraga basket. Jumlah subjek penelitian adalah 149 orang, terdiri dari 87 (58,4%) siswa laki-laki dan 62 (41,6%) siswa perempuan yang didapatkan dari 20 SMA. Usia subjek berkisar 15 hingga 18 tahun yang menempati tingkatan kelas yang berbeda. Subjek di dominasi oleh siswa tingkat dua yaitu kelas sebelas (XI) yang berusia 16 dan 17 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dan dipilih (Djarwanto, 2003). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki dan perempuan yang merupakan atlet dan anggota dari tim olahraga basket di SMA yang mengikuti Honda DBL 2018.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel Y dalam penelitian ini adalah kecemasan bertanding (*Competitive Anxiety*). Kecemasan bertanding dapat diukur menggunakan CSAI-2 (*competitive state anxiety inventory-2*) (Cox, Martens, & Russell, 2003). CSAI-2 merupakan kuesioner dengan skala likert 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju) *Competitive state anxiety inventory-2* terdiri dari 27 aitem kuisisioner yang mencakup 3 dimensi yaitu

cognitive anxiety, *self confidence*, dan *somatic anxiety*. *Competitive state anxiety inventory-2* tidak hanya melihat komponen kognitif dan somatik yang mempengaruhi kinerja kognitif dan motorik atlet selama kompetisi, tetapi juga rasa takut dan tidak percaya diri yang menimbulkan kecemasan secara umum (Lundqvist, C., & Hassmén, 2005). Berdasarkan hasil *try out* yang telah dilakukan, skala CSAI-2 mempunyai konsistensi internal dengan koefisien *cronbach's alpha* sebesar 0,894. Contoh itemnya adalah “saya khawatir mengalami kekalahan dalam pertandingan”

Variabel X dalam penelitian ini adalah ketangguhan mental (*Mental Toughness*). Ketangguhan mental diukur menggunakan *Mental Toughness Questionnaire* (MTQ) (Goldberg, 1998). *Mental Toughness Questionnaire* memiliki 30 aitem yang berisi 5 komponen yaitu *reboundability*, *ability to handle pressure*, *concentration ability*, *level of confidence*, dan *motivation*. Respon MTQ terdiri dari dua pilihan jawaban yaitu benar dan salah. Peneliti mengembangkan respon jawaban menjadi 4 pilihan yang diukur dengan angka 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju). Berdasarkan hasil *try out* yang telah dilakukan, skala MTQ mempunyai konsistensi internal dengan koefisien *cronbach's alpha* sebesar 0,862. Contoh itemnya adalah “satu atau dua kesalahan tidak menggentarkan rasa percaya diri saya”

Prosedur Penelitian

Tahap awal penelitian ini adalah tahap persiapan, dimana peneliti melakukan study literature mengenai variabel ketangguhan mental dan kecemasan bertanding serta keterkaitannya antar variabel. Selanjutnya peneliti mencari alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur variabel tersebut. Variabel ketangguhan mental diukur dengan instrumen *mental toughness questionnaire* atau MTQ (Goldberg, 1998) dan variabel kecemasan bertanding diukur dengan instrumen *competitive state anxiety inventory-2* atau CSAI-2 (Cox, Martens, & Russell, 2003)

Alat ukur yang sudah diadaptasi dilakukan proses tryout yang pada dilakukan pada 90 siswa SMA. Hal ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang akan digunakan peneliti. Alat ukur yang sudah valid dan reliabel akan digunakan untuk proses pengumpulan data

Tahap pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen yang telah valid dan reliable kepada subjek yang telah ditentukan sesuai dengan karakteristik yaitu siswa SMA yang mengikuti Honda DBL 2018 selama 10 hari pada tanggal 23 Januari - 2 Februari 2019.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini dalam melakukan analisis data menggunakan analisis regresi yang di analisa menggunakan metode MRA (*Moderated Regression Analysis*), yaitu merupakan metode khusus regresi linear berganda untuk penelitian yang terdapat interaksi dari dua atau lebih variabel independen. Metode ini merupakan salah satu metode statistik, yaitu metode dimana peneliti dapat mengumpulkan, mengolah, menafsirkan data serta melakukan penarikan kesimpulan terhadap data hasil penelitian (Winarsunu, 2006).

Hasil Penelitian

Deskripsi Variabel Penelitian

Hasil pengujian menggunakan statistik menunjukkan nilai Standar Deviasi (SD) dan nilai rata-rata atau mean (M) dari masing-masing variabel sebagai berikut.

Tabel 1. Nilai mean dan standar deviasi variabel penelitian (N=149)

| Variabel | M | SD |
|----------------------|------|------|
| Ketangguhan mental | 2,84 | 0,35 |
| Kecemasan bertanding | 2,18 | 0,40 |

Keterangan: M = Mean atau rata-rata; SD = Standar Deviasi

Berdasarkan uji hasil analisis statistik, diperoleh nilai mean dan standar deviasi pada ketangguhan mental (M=2,84; SD=0,35), kecemasan bertanding (M=2,18; SD=0,40), dan jenis kelamin (M=0,58; SD=0,49).

Tabel 2. Nilai mean dan standar deviasi dari ketangguhan mental dan kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin (N=149)

| Jenis kelamin | Ketangguhan mental | | Kecemasan | |
|---------------|--------------------|------|-----------|------|
| | M | SD | M | SD |
| Laki-laki | 2,88 | 0,32 | 2,11 | 0,37 |
| Perempuan | 2,80 | 0,37 | 2,30 | 0,43 |

Hasil analisis statistik pada tabel 2 menunjukkan nilai mean dan standar deviasi siswa atlet laki-laki pada ketangguhan mental ($M=2,88$; $SD=0,32$) dan perempuan ($M=2,80$; $SD=0,37$). Pada kecemasan bertanding diperoleh mean dan standar deviasi siswa atlet laki-laki ($M=2,11$; $SD=0,37$) dan perempuan ($M=2,30$; $SD=0,43$).

Hasil analisa

Berdasarkan perolehan data penelitian, maka hasil uji hipotesis penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Regresi Moderasi

| Hubungan antarVariabel | β | p | R | R^2 |
|---|---------|-------|------|-------|
| Tangguh \rightarrow cemas | -0,75 | 0,000 | 0,70 | 0,50 |
| Jenis kelamin \rightarrow cemas | -0,67 | 0,005 | 0,72 | 0,52 |
| Tangguh*jenis kelamin \rightarrow cemas | 0,53 | 0,267 | 0,72 | 0,53 |

Ket: tangguh= ketangguhan mental; cemas= kecemasan bertanding

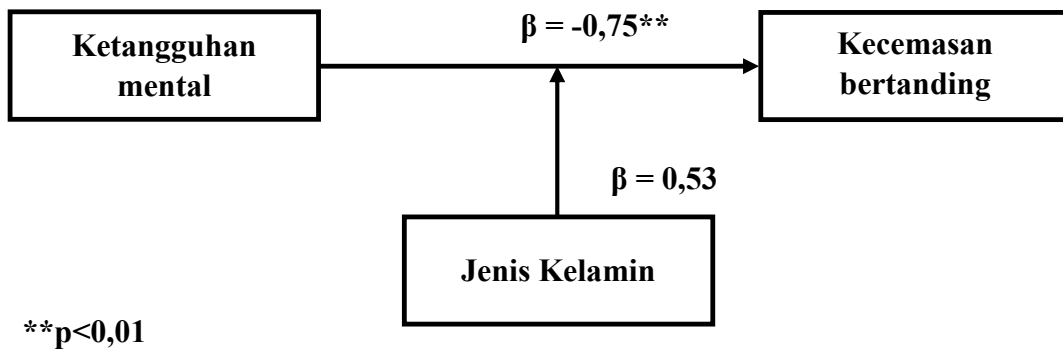
a. Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding

Hasil analisis statistik pada tabel 3 menunjukkan bahwa ketangguhan mental berhubungan negatif dengan kecemasan bertanding ($\beta=-0,75$; $p=0,000$). Hal ini berarti bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini diterima. Semakin tinggi level ketangguhan mental atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding yang dimiliki.

b. Jenis Kelamin Memoderatori Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding

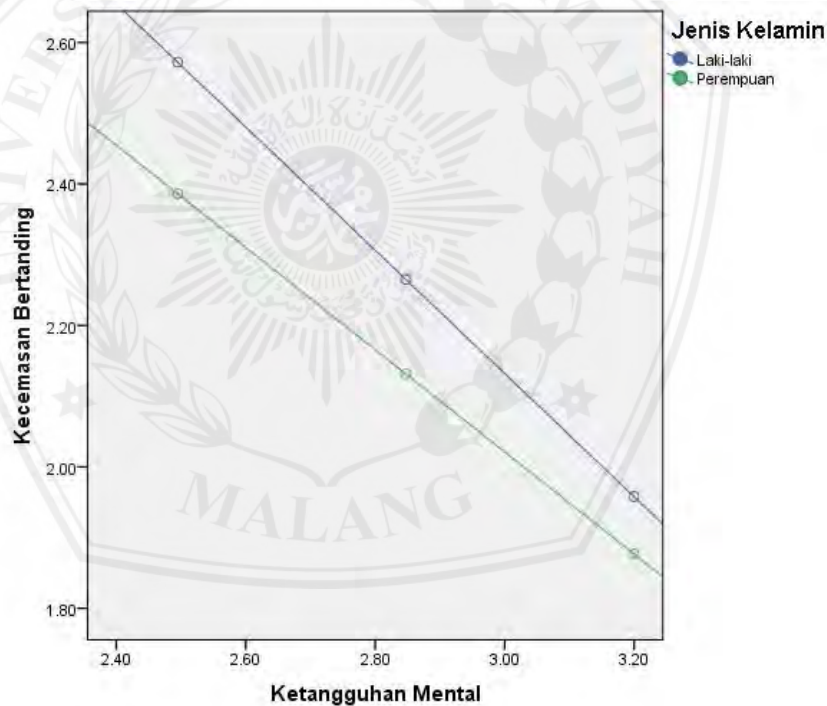
Berdasarkan hasil uji regresi moderasi dapat diketahui bahwa jenis kelamin memoderasi hubungan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding, namun secara statistik tidak signifikan ($\beta=0,53$; $p=0,267$) sehingga hipotesis kedua ditolak.

Berikut merupakan gambar regresi moderasi antara ketangguhan mental, jenis kelamin, dan kecemasan bertanding.



Gambar 2. Hasil regresi moderasi X dengan Y dan M

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa jenis kelamin tidak mampu menjadi moderator dalam hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Jenis kelamin tidak mampu memperkuat atau memperlemah hubungan antara kedua variabel tersebut.



Gambar 3. Grafik persamaan linear

Gambar 3 menunjukkan hubungan negatif antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada laki-laki dan perempuan. Artinya, semakin tinggi ketangguhan mental mereka, maka semakin rendah kecemasan bertandingnya.

Sebaliknya, semakin rendah ketangguhan mental mereka, semakin tinggi kecemasan bertandingnya. Pada gambar 2 juga menunjukkan perbedaan hubungan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada laki-laki dan perempuan. Laki-laki cenderung lebih tinggi daripada perempuan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketangguhan mental berhubungan negatif dengan kecemasan bertanding. Semakin tinggi ketangguhan mental, maka semakin rendah kecemasan bertanding, begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian ini (Hossein dkk., 2016) juga menyatakan bahwa semakin tinggi ketangguhan mental seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi kompetisi. Ketangguhan mental diduga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan membangun kepercayaan di antara para atlet (Sheard dkk., 2009). Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung mampu mengatur emosi negatif, lebih percaya diri dan menekan kecemasan yang dialami ketika hendak bertanding (Jones, Hanton, & Connaughton (2007).

Martin, Craib, dan Mitchell (2008), menyatakan bahwa atlet yang memiliki kesadaran diri yang tinggi, lebih mampu mewaspadaai dan mengatur dirinya terhadap munculnya kecemasan. Kesadaran diri merupakan manifestasi dari komponen ketangguhan mental, yaitu *control life*. Ketangguhan mental yang baik dapat menekan tingkat kecemasan dan menimbulkan sikap optimis pada atlet. Ketangguhan mental seorang atlet sangat mempengaruhi perilaku atlet, dengan kata lain akan mempengaruhi bagaimana atlet tersebut merespon secara emosional dan perilaku setiap kemungkinan yang akan dihadapi selama pertandingan. Individu dengan mental tangguh cenderung tidak terpengaruh dengan keadaan lingkungan baik eksternal maupun internal (Fletcher, 2005).

Hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet dapat dilihat dari performa atlet saat bertanding. Faktor-faktor seperti rasa percaya diri, adanya motivasi, konsentrasi, dan regulasi emosi dapat mempengaruhi level

ketangguhan mental pada atlet (G. Jones dkk., 2007). Atlet yang tangguh secara mental lebih mampu mengontrol kecemasan dan ketakutan akan kekalahan, lebih berkonsentrasi dan mampu mengendalikan situasi melawan stress dan ketidakberdayaan ketika dihadapkan dengan sesuatu yang mengancam dalam pertandingan. Sebaliknya, atlet kurang tangguh secara mental akan dengan mudah menjadi korban pemikiran-pemikiran negatif dan sikap pesimis terhadap kemenangan sehingga timbul kecemasan yang dapat menurunkan performa atlet saat pertandingan (Thakur & Sharma, 2014).

Sebagaimana diketahui, ketangguhan mental berperan penting dalam menentukan keberhasilan atlet (Mohamad dkk., 2009). Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri, dan mampu memprediksi kesuksesan atlet dalam pertandingan. Ketangguhan mental di dalam konteks olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya (Kumar, 2017). Atlet akan mampu bertahan dan melalui beragam hambatan, kesusahan, atau tekanan yang dialami terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam pertandingan (Mohamad dkk., 2009)

Variabel jenis kelamin pada penelitian ini tidak memoderatori hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding. Sejalan dengan penelitian ini, hasil penelitian (Kumar, 2016) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada ketangguhan mental dan kecemasan bertanding meskipun jenis kelamin dapat mempengaruhi kedua variabel tersebut. Hasil penelitian (Hosseini dkk., 2016) juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara ketangguhan mental pada atlet laki-laki dan perempuan. Artinya, baik atlet laki-laki maupun perempuan merasakan tekanan kompetitif dengan cara yang sama, sehingga cenderung tidak ada perbedaan yang diamati antara tingkat kecemasan sifat kompetitif pada laki-laki dan perempuan. Kedua, atlet cenderung untuk mengekspresikan stres kompetitif yang sama, namun dengan preferensi manajemen stres yang bervariasi. Jenis kelamin umumnya tidak memiliki pengaruh penting pada

tingkat kecemasan dan jenis ancaman yang dirasakan atlet. Namun, diketahui setiap atlet memiliki persepsi yang berbeda tentang kontrol ancaman yang dirasakan dan profil yang berbeda tentang bagaimana bersaing dengan lawannya (Hammermeister & Burton, 2004).

Pada penelitian ini, aspek ketangguhan mental atlet laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Sedangkan dari aspek tingkat kecemasan bertanding, perempuan memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut Findlay, dan Bowker (2009), laki-laki umumnya memiliki orientasi, tujuan, dan motivasi memenangkan persaingan yang lebih tinggi daripada perempuan. Kombinasi rasa percaya diri, daya saing, dan keinginan laki-laki yang lebih besar untuk menang menunjukkan tingkat ketangguhan mental yang lebih besar daripada perempuan. Hasil penelitian (Kumar, 2016) menunjukkan bahwa atlet basket laki-laki memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet basket perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Patil & Pasodi, 2012) dalam studinya yang menunjukkan bahwa atlet basket perempuan memiliki ketangguhan mental yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.

Ditinjau dari kemampuan fisik rendah dan regulasi emosi yang kompleks, atlet perempuan membutuhkan lebih banyak dorongan untuk melakukan latihan fisik dan konseling yang tepat dibandingkan laki-laki. Hal ini untuk membantu meningkatkan gairah, semangat dan kinerja mereka baik saat berlatih maupun bertanding. Dengan begitu atlet perempuan dapat memiliki ketangguhan mental yang lebih baik (Khan, Ali, & Mumtaz, 2016). Hasil penelitian Andrews dan Chen (2014) juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki ketangguhan mental yang rendah sehingga mudah dikuasai oleh pikiran-pikiran dan angan-angan negatif yang menimbulkan kecemasan sebelum pertandingan namun secara statistik hal ini tidak signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh (Kaiseler dkk., 2009) juga menyatakan bahwa laki-laki secara signifikan memiliki skor ketangguhan mental yang tinggi dibanding perempuan dalam menghadapi tantangan, pengendalian emosi, kontrol atas kehidupannya dan memiliki kepercayaan diri. Hal itu terbukti pada saat bertanding menghadapi lawan, atlet laki-laki memiliki keunggulan dalam

mengendalikan keadaan sulit dibandingkan dengan atlet perempuan (Lakshman & Shahin, 2013)

Kesimpulan dan Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan ketangguhan mental secara signifikan berhubungan negatif dengan kecemasan bertanding pada atlet bola basket. Semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah tingkat kecemasan. Jenis kelamin tidak memoderatori hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet bola basket. Laki-laki memiliki ketangguhan mental yang lebih tinggi dan kecemasan bertanding yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi akan lebih optimis dalam pertandingan dan mampu menekan kecemasan.

Bagi pelatih, diharapkan dapat memberikan motivasi dan memperbanyak keterlibatan atlet dalam permainan untuk mencegah timbulnya kecemasan yang berlebihan sebelum pertandingan. Bagi atlet, diharapkan secara rutin dapat mengikuti latihan dan latihan tanding yang telah dijadwalkan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih menggali lagi variabel psikologis lain yang diketahui berhubungan dengan kecemasan bertanding seperti kepribadian atau *self-efficacy*. Selain itu, pengujian data dengan skala yang lebih besar pada kelompok subjek yang lebih luas serta pemilihan moderator lain yang berkaitan dengan ketangguhan mental dan kecemasan bertanding pada atlet jenis olahraga lainnya sangat disarankan.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A. F. (2004). *Membangun Positive Thinking Secara Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M. ., & Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista Da Psicologia Del Deporte*, 18(3), 409–413.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2002). *Membersihkan Hati dari Gangguan Setan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101.
- Andrews, P., & Chen, M. A. (2014). Gender differences in mental toughness and coping with injury in runners. *Journal of Athletic Enhancement*, 3(6), 1–5.

- Andri, Y. D. (2007). Teori kecemasan berdasarkan psikoanalisis klasik dan berbagai mekanisme pertahanan terhadap kecemasan. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 57(7), 233–238.
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak kecemasan pada atlet bola basket sebelum bertanding. *Jurnal Phederal Penjas*, 8(1), 1–8.
- Athan, A. N., & Sampson. (2013). Coping with precompetitive anxiety in sports competition. *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1(1), 1–9.
- Aufenager, S. J. (2005). *Relationship between mental skills and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes*. Miami University, Ohio.
- Bahari, F., Biyabani, M., & Zandi, H. G. (2016). Relationship between mental toughness and behavioral regulation among university Student-athletes. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(4), 6–10. <https://doi.org/10.9790/6737-03040610>.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Social and Behavioral Sciences*, 46(1), 1440–1444. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.317>
- Cemil, A., Nazmi, S., & Betül, C. (2016). The Comparison of Anxiety Level Between Male and Female Athletes In Amateur Teams. *Science, Movement, and Health*, XVI(2), 280–284.
- Connaughton, D., Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*, 317–346.
- Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual And Motor Skills*, 119(3), 661–678. <https://doi.org/10.2466/30.PMS.119c27z0>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). California: SAGE Publication Inc.
- Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164–168.
- Dasinger, T. . (2014). *Parental pressure, anxiety, and performance among age group swimmers*. Louisiana State University.
- Dewhurst, S. A., Anderson, R. J., Cotter, G., Crust, L., & Clough, P. J. (2012). Identifying the cognitive basis of mental toughness: Evidence from the directed forgetting paradigm. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 587–590. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.036>
- Djarwanto. (2003). *Statistik nonparametrik*. Yogyakarta: BPFE.
- Faturrochman, M. (2017). Pengaruh kecemasan bertanding terhadap peak performance pada atlet softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 71–79.

- Findlay, L.C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 29–40.
- Frederickson, B. L., & Harrison, K. (2005). Throwing like a girl: self-objectification predicts adolescent girls motor performance. *Journal of Sport & Social Issues*, 29(1), 79–101.
- Goldberg, A. S. (1998). sports slump busting: 10 steps to mental toughness and their development in olympic champion. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, and Coping*, 22(2), 153–166.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hammermeister, J., Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148.
- Hanton, S., O'Brien, M., & Mellalieu, S. D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 26(1), 39–55.
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456.
- Hoover, J. S., Winner, K. R., Mccutchan, H., Beaudoin, C. C., Judge, W. L., Jones, M. L., Hoover, L. D. (2017). Mood and performance anxiety in high school basketball players: A pilot study. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 604–618.
- Hossein, A., Mohd, F. R., Soumendr, S., Anwar, H. H., & Muzaimi, M. (2016). Relationship between mental toughness and trait anxiety in sports. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 7(3), 275–281.
- Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). Anxiety mental toughness among athlete students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 2(12), 547–549.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology A Student's Handbook*. New York, NY: Routledge.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
- Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender Differences in Precompetition Temporal Patterning and Antecedents of Anxiety and Self Confidence. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 13(1), 1–15.

- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728–733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.012>
- Katsikas, C., Argeitaki, P., & Smirniotou, A. (2009). Performance strategies of greek track and field athletes: gender and level differences. *Biology of Exercise*, 5(1), 29–38.
- Khan, Z., Ali, A., & Mumtaz, N. A. (2016). Studies mental toughness of different levels of basketball players : A study, 2(6), 1–4.
- Krane, V., & Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in trackand field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 203–217.
- Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 379–381.
- Lakshman, K. M., & Shahin, A. (2013). Comparative study of mental toughness among male and female tennis player. *Intenational Jornal of Sports Sciences and Fitness*, 3(1), 177–185.
- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysisof recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 294–310.
- Lundqvist, C., & Hassmén, P. (2005). Competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, 23(7), 727–736.
- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory in collegiate athletes and non-athletes. *Journal of Athletic Training*, 43(2), 125–132.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, L. D. (2013). Mind over matter: The development of mental toughness scale (MTS). *The Sport Psychologist Journal*, 27(1), 62–77.
- Mahoney, M. ., Gabriel, T. ., & Perkins, T. . (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychol*, 1(3), 181–199.
- Malhotra, N., & Kaur, R. (2017). Mental toughness in relation with mental health of sports persons. *American Journal of Sports Science*, 5(5), 31–34. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20170505.12>
- Martin, J. J., Craib, M., & Mitchell, V. (1995). The relationships of anxiety and self-attention to running economy in competitive male distance runners. *Journal of Sport Sciences*, 13(5), 371–376.
- Meyers, M., Bourgeois, A., Leunes, A., & Murray, N. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *J Sport Behav*, 22(3), 399–409.
- Mohamad, A., Omar-Fauzee, M. S., & Abu, B. (2009). The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league toward winning among Malaysian football players. *Research Journal Of International Studies*, 12(2), 67–78.
- Montgomery, B., & Morris, L. (1994). *Living with anxiety: A practical research-based plan for managing anxiety problems*. singapore: Heinemann Asia.

- Nevid, J. S., Rathus, S., & Greene, B. (2009). *Psychopathologie*. Pearson Education France.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C., & Podlog, L. (2013). SciVerse ScienceDirect Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 184–192. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.002>
- Omar-Fauzee, M., Saputra, Y., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M., & Johar, M. (2012). Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal Of Academic Research in Business and Social Science*, 2(1), 639–658.
- Osborne, M., Greene, D. J., & Immel, D.T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychol Well Being*. Springer Berlin Heidelberg, 4(1), 18–25.
- Parnabas, V. (2015). The effect of gender differences on the level of competitive state anxiety and sport performance among runners. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(1), 44–51.
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325–335.
- Patil, A., & Pasodi, M. S. (2012). Performance of male and female athletes at all India inter university athletic meets. *International Journal of Sports Sciences*, 2(4), 42–44.
- Rahmati, F., & Naimikia, M. (2014). Relation between mental stability with emotional intelligence and comparing them by working on athlete and non-athlete students. *Sports Management and Physical Behavior Research*, 11(22), 141–148.
- Raynadi, F., Rachmah, D., & Akbar, S. (2017). Hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Soltani, A., Zamani, A., & Nazerian, I. (2011). The Comparison of trait anxiety, state anxiety, and self-confidence among male athletes of team sports and individual sports in the Country. *Jurnal Physical Education and Sport Science*, 3(1), 3–12.
- Thakur, J. S., & Sharma, S. (2014). Influence of mental toughness on selected psychological overtraining symptoms. *European Academic Research*, 2(3), 4443–4454.
- Todd, S. Y., & Kent, A. (2003). Student athletes' perceptions of self. *Adolescence*, 38(152), 659–667.
- Weinberg, R. ., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J. E., & Best, D. L. (1990). *Measuring sex stereotypes: A multination study*. Newbury Park, CA: SAGE Publications Inc.

- Williams, J. M. (2009). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York, NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Winarsunu, T. (2006). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.



Lampiran 1

Indeks

| | |
|----------------------|--|
| Atlet Basket | 2, 4, 7, 9, 18 |
| Efikasi Diri | 1, 2 |
| Emosi | 1, 3, 4, 6, 8, 9, 16, 17, 18 |
| Kecemasan Bertanding | 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 |
| Ketangguhan Mental | 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 |
| Kognitif | 1, 2, 6, 9, 12 |
| Motivasi | 3, 4, 7, 17, 18 |
| Percaya Diri | 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17, 18 |
| Pertandingan | 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 16, 17, 18, 19 |
| Psikologi Olahraga | 2, 4, 11 |
| Stress | 17, 18 |

Lampiran 2
Skala Penelitian



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI SAINS
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 24 Kampus III GKB 4 UMM



Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya mahasiswa program pascasarjana prodi magister psikologi sains Universitas Muhammadiyah Malang, saat ini sedang melakukan penelitian guna penyusunan tesis. Semua data yang diberikan akan dijaga **KERAHASIAANYA** dan hanya digunakan dalam penelitian ini. Atas bantuan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Yadi Hardiansyah

Petunjuk Pengisian

1. Adik wajib mengisi lembar identitas terlebih dahulu
2. Masing-masing kuesioner terdapat pernyataan-pernyataan mengenai berbagai keadaan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan adik
3. Ada 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:
[STS]: Sangat Tidak Setuju; [TS]: Tidak Setuju; [S]: Setuju dan [SS]: Sangat Setuju
4. Apabila adik ingin mengganti jawaban sebelumnya dengan jawaban yang berbeda, maka berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban sebelumnya, kemudian berilah tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap lebih tepat.
5. Tidak ada jawaban yang salah, karena semua jawaban adalah sesuai dengan apa yang adik alami

Selamat Mengerjakan

Nama :
Usia : Tahun
Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan
Sekolah / Kelas :

| No. | Event basket yang pernah diikuti | Banyaknya |
|-----|----------------------------------|-----------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

SKALA 1

| No. | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
|-----|---|-----------------|----|---|----|
| 1. | Saya peduli pada pertandingan yang akan berlangsung | STS | TS | S | SS |
| 2. | Saya merasa gugup ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 3. | Saya merasa santai ketika bertanding | STS | TS | S | SS |
| 4. | Saya merasa ragu pada diri sendiri | STS | TS | S | SS |
| 5. | Saya merasa gelisah ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 6. | Saya merasa nyaman ketika bertanding | STS | TS | S | SS |
| 7. | Saya kuatir jika tidak dapat bertanding dengan baik | STS | TS | S | SS |
| 8. | Saya merasa tegang ketika ingin bertanding | STS | TS | S | SS |
| 9. | Saya merasa percaya diri ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 10. | Saya takut kalah dalam pertandingan | STS | TS | S | SS |
| 11. | Saya merasa sakit perut ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 12. | Saya merasa yakin tentang pertandingan yang akan terjadi | STS | TS | S | SS |
| 13. | Saya khawatir mengalami kekalahan dalam pertandingan | STS | TS | S | SS |
| 14. | Tubuh saya rileks ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 15. | Saya yakin dapat menghadapi tantangan dalam pertandingan | STS | TS | S | SS |
| 16. | Saya kuatir akan bertanding dengan buruk | STS | TS | S | SS |
| 17. | Jantung saya berdebar ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 18. | Saya yakin dapat tampil dengan baik dalam pertandingan | STS | TS | S | SS |
| 19. | Saya memikirkan cara mencapai tujuan | STS | TS | S | SS |
| 20. | Saya merasa mulas ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 21. | Saya merasa santai dan siap ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 22. | Saya kuatir orang lain akan kecewa dengan permainan saya | STS | TS | S | SS |
| 23. | Tangan berkeringat ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 24. | Saya percaya diri karena saya sudah membayangkan akan berhasil dalam pertandingan | STS | TS | S | SS |
| 25. | Saya kuatir tidak dapat berkonsentrasi dalam pertandingan | STS | TS | S | SS |
| 26. | Tubuh saya tegang ketika akan bertanding | STS | TS | S | SS |
| 27. | Saya yakin saya dapat mengatasi tekanan dalam pertandingan | STS | TS | S | SS |

SKALA 2

| No. | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
|-----|---|-----------------|----|---|----|
| 1 | Saya sering memikirkan kesalahan saya. | STS | TS | S | SS |
| 2 | Saya sangat terpuruk ketika performa saya tidak bagus. | STS | TS | S | SS |
| 3 | Sangat mudah bagi saya untuk melakukan kesalahan. | STS | TS | S | SS |
| 4 | Ketika memulai sesuatu dengan buruk, sangat sulit bagi saya untuk kembali ke performa semula. | STS | TS | S | SS |
| 5 | Saya merasa terganggu oleh komentar pelatih ketika performa saya buruk. | STS | TS | S | SS |
| 6 | Saya cepat bangkit dari performa buruk. | STS | TS | S | SS |
| 7 | Saya melakukan yang terbaik ketika ada tekanan. | STS | TS | S | SS |
| 8 | Saya menjadi gugup ketika harus menunjukkan kemampuan saya. | STS | TS | S | SS |
| 9 | Performa saya dalam pertandingan tidak sebaik pada saat berlatih. | STS | TS | S | SS |
| 10 | Saya cenderung mudah terintimidasi. | STS | TS | S | SS |

| | | | | | |
|----|---|-----|----|---|----|
| 11 | Saya mampu mengendalikan emosi saya ketika berada di bawah tekanan. | STS | TS | S | SS |
| 12 | Saya tidak ingin merasa takut ketika berada dalam kompetisi bergengsi. | STS | TS | S | SS |
| 13 | Teriakan atau omelan pelatih membuat permainan saya buruk. | STS | TS | S | SS |
| 14 | Perhatian saya cenderung mudah teralihkan. | STS | TS | S | SS |
| 15 | Lawan dalam pertandingan menurunkan mental saya | STS | TS | S | SS |
| 16 | Kondisi lapangan (cuaca, <i>venue</i> , suhu, dll.) berpengaruh negatif terhadap performa saya. | STS | TS | S | SS |
| 17 | Saya tidak kesulitan dalam berkonsentrasi ketika ada hal-hal yang mengganggu pikiran saya. | STS | TS | S | SS |
| 18 | Saya terlalu memikirkan kemungkinan buruk yang akan terjadi ketika akan bertanding. | STS | TS | S | SS |
| 19 | Satu atau dua kesalahan tidak menggontarkan rasa percaya diri saya. | STS | TS | S | SS |
| 20 | Saya cenderung membandingkan diri saya dengan rekan setim dan lawan. | STS | TS | S | SS |
| 21 | Saya lebih baik kalah dari lawan yang kuat daripada menang dari lawan yang lemah. | STS | TS | S | SS |
| 22 | Saya adalah seorang atlet dengan rasa percaya diri tinggi. | STS | TS | S | SS |
| 23 | Saya cenderung memikirkan hal-hal yang buruk tentang diri saya. | STS | TS | S | SS |
| 24 | Saya memiliki masalah dengan pikiran-pikiran negatif. | STS | TS | S | SS |
| 25 | Saya sangat termotivasi setelah kekalahan menimpa diri saya. | STS | TS | S | SS |
| 26 | Sangat mudah bagi saya untuk berlatih secara konsisten dengan intensitas tinggi. | STS | TS | S | SS |
| 27 | Saya berpikir latihan yang saya lakukan akan membantu untuk mencapai tujuan saya. | STS | TS | S | SS |
| 28 | Saya melakukan banyak gerakan dalam latihan. | STS | TS | S | SS |
| 29 | Saya memiliki tujuan yang penting untuk diraih. | STS | TS | S | SS |
| 30 | Saya adalah seorang atlet dengan motivasi tinggi. | STS | TS | S | SS |

Lampiran 3

Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Bertanding

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .894 | 27 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| KB1 | 62.20 | 93.151 | .145 | .895 |
| KB2 | 60.77 | 87.934 | .509 | .889 |
| KB3 | 61.07 | 87.771 | .506 | .889 |
| KB4 | 61.00 | 87.393 | .551 | .888 |
| KB5 | 61.16 | 86.200 | .644 | .886 |
| KB6 | 61.50 | 87.107 | .516 | .889 |
| KB7 | 60.33 | 87.011 | .491 | .889 |
| KB8 | 60.90 | 86.585 | .598 | .887 |
| KB9 | 61.32 | 87.929 | .550 | .888 |
| KB10 | 60.89 | 85.583 | .519 | .889 |
| KB11 | 61.69 | 91.340 | .165 | .898 |
| KB12 | 61.51 | 88.590 | .443 | .890 |
| KB13 | 61.07 | 86.782 | .468 | .890 |
| KB14 | 61.10 | 88.158 | .490 | .889 |
| KB15 | 61.58 | 86.764 | .666 | .886 |
| KB16 | 60.67 | 86.337 | .518 | .889 |
| KB17 | 60.73 | 89.142 | .376 | .892 |
| KB18 | 61.48 | 88.747 | .497 | .889 |
| KB19 | 61.86 | 92.979 | .156 | .895 |
| KB20 | 61.59 | 90.537 | .295 | .893 |
| KB21 | 61.23 | 86.496 | .605 | .887 |
| KB22 | 60.52 | 89.713 | .394 | .891 |
| KB23 | 61.11 | 89.448 | .288 | .895 |
| KB24 | 61.26 | 86.395 | .538 | .888 |
| KB25 | 60.71 | 88.814 | .471 | .890 |
| KB26 | 61.08 | 88.769 | .537 | .889 |
| KB27 | 61.56 | 87.328 | .594 | .887 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|-------|----------|----------------|------------|
| 63.53 | 94.791 | 9.736 | 27 |

Lampiran 4
Hasil Uji Coba Skala Ketangguhan Mental

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .862 | 30 |

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| KM1 | 80.79 | 82.101 | .416 | .857 |
| KM2 | 80.56 | 79.036 | .560 | .853 |
| KM3 | 80.21 | 80.461 | .534 | .854 |
| KM4 | 80.13 | 82.004 | .371 | .858 |
| KM5 | 79.82 | 83.496 | .244 | .862 |
| KM6 | 79.79 | 82.168 | .472 | .856 |
| KM7 | 79.53 | 82.297 | .457 | .857 |
| KM8 | 80.17 | 80.612 | .457 | .856 |
| KM9 | 80.52 | 83.938 | .228 | .862 |
| KM10 | 79.91 | 79.677 | .588 | .853 |
| KM11 | 79.80 | 83.533 | .278 | .861 |
| KM12 | 79.48 | 86.207 | .024 | .870 |
| KM13 | 79.50 | 82.522 | .390 | .858 |
| KM14 | 80.11 | 80.797 | .468 | .856 |
| KM15 | 79.98 | 81.303 | .487 | .856 |
| KM16 | 80.04 | 83.751 | .203 | .864 |
| KM17 | 80.10 | 83.911 | .293 | .860 |
| KM18 | 80.39 | 79.723 | .539 | .854 |
| KM19 | 79.99 | 80.438 | .502 | .855 |
| KM20 | 80.34 | 81.936 | .350 | .859 |
| KM21 | 80.13 | 81.667 | .275 | .863 |
| KM22 | 80.00 | 80.539 | .504 | .855 |
| KM23 | 79.87 | 82.094 | .411 | .857 |
| KM24 | 79.90 | 80.630 | .484 | .855 |
| KM25 | 79.47 | 81.757 | .420 | .857 |
| KM26 | 79.82 | 82.957 | .310 | .860 |
| KM27 | 79.24 | 81.850 | .458 | .856 |
| KM28 | 79.50 | 83.871 | .279 | .861 |
| KM29 | 79.18 | 84.013 | .306 | .860 |
| KM30 | 79.38 | 81.541 | .535 | .855 |

Scale Statistics

| Mean | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|-------|----------|----------------|------------|
| 82.68 | 87.367 | 9.347 | 30 |

Lampiran 5.
Data Kasar Hasil Penelitian

| No | JK | Usia (Tahun) | Sekolah | Kelas | Mean KM | Mean KB |
|----|-----------|-----------------|-----------------|-------|------------|------------|
| 1 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Narmada | XI | 2,93 | 2,22 |
| 2 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Narmada | XI | 2,97 | 2,33 |
| 3 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Narmada | XII | 2,60 | 2,78 |
| 4 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Narmada | XI | 3,00 | 2,15 |
| 5 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Narmada | XI | 2,97 | 2,07 |
| 6 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Narmada | XII | 3,70 | 1,56 |
| 7 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Narmada | XI | 2,83 | 2,63 |
| 8 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Narmada | XI | 2,60 | 2,70 |
| 9 | Laki-Laki | 18 | SMAN 1 Narmada | XII | 3,70 | 1,48 |
| 10 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Narmada | X | 2,93 | 1,89 |
| 11 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Narmada | XI | 3,90 | 1,00 |
| 12 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Narmada | XI | 2,80 | 2,52 |
| 13 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Narmada | XI | 3,03 | 1,89 |
| 14 | Perempuan | 18 | SMAN 1 Narmada | XII | 2,43 | 2,70 |
| 15 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Narmada | XII | 2,43 | 2,85 |
| 16 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Narmada | XII | 2,93 | 2,56 |
| 17 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 3,43 | 1,56 |
| 18 | Perempuan | 15 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 2,93 | 2,11 |
| 19 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 2,63 | 2,70 |
| 20 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XII | 2,70 | 1,93 |
| 21 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 2,77 | 2,07 |
| 22 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 2,87 | 2,00 |
| 23 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Pasuruan | X | 3,23 | 1,78 |
| 24 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 3,30 | 1,78 |
| 25 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 3,80 | 1,00 |
| 26 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 2,93 | 2,07 |
| 27 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 2,63 | 2,44 |
| 28 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 2,93 | 2,22 |
| 29 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Pasuruan | XI | 3,30 | 2,26 |
| 30 | Perempuan | 18 | SMAN 2 Jember | XII | 2,57 | 2,11 |
| 31 | Laki-Laki | 0 | SMAN 2 Jember | XII | 2,57 | 2,07 |
| 32 | Laki-Laki | 17 | SMAN 2 Jember | XI | 2,50 | 2,52 |
| 33 | Perempuan | 17 | SMAN 2 Jember | XII | 2,60 | 2,63 |
| 34 | Perempuan | 16 | SMAN 2 Jember | X | 2,80 | 2,41 |
| 35 | Perempuan | 18 | SMAN 2 Jember | XII | 2,20 | 2,89 |
| 36 | Perempuan | 17 | SMAN 2 Jember | XI | 2,87 | 2,44 |

| | | | | | | |
|----|-----------|----|-------------------|-----|------|------|
| 37 | Perempuan | 17 | SMAN 2 Jember | XII | 2,93 | 1,96 |
| 38 | Laki-Laki | 17 | SMAN 2 Jember | XII | 2,80 | 1,89 |
| 39 | Laki-Laki | 18 | SMAN 2 Jember | XII | 2,87 | 2,37 |
| 40 | Laki-Laki | 18 | SMAN 2 Jember | XII | 3,20 | 2,30 |
| 41 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Kejayan | XI | 2,60 | 2,48 |
| 42 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Kejayan | X | 2,53 | 2,70 |
| 43 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Kejayan | XI | 3,07 | 2,30 |
| 44 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Kejayan | XI | 2,83 | 2,22 |
| 45 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Kejayan | X | 2,30 | 2,41 |
| 46 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Kejayan | XI | 2,87 | 2,33 |
| 47 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Kejayan | XII | 2,97 | 2,22 |
| 48 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Puri | XI | 2,67 | 2,37 |
| 49 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Puri | X | 2,83 | 2,41 |
| 50 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Puri | XI | 2,30 | 2,67 |
| 51 | Laki-Laki | 18 | SMAN 1 Puri | XII | 2,63 | 2,30 |
| 52 | Perempuan | 18 | SMAN 1 Puri | XII | 2,07 | 2,52 |
| 53 | Perempuan | 18 | SMAN 1 Puri | XII | 2,47 | 2,11 |
| 54 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Puri | XII | 2,33 | 2,78 |
| 55 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Puri | XII | 2,63 | 2,41 |
| 56 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Puri | XII | 2,80 | 2,15 |
| 57 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Bululawang | XI | 2,87 | 2,22 |
| 58 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Bululawang | XI | 2,77 | 2,07 |
| 59 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Bululawang | XI | 3,43 | 1,56 |
| 60 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Bululawang | XI | 2,97 | 2,44 |
| 61 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Bululawang | XI | 3,03 | 1,93 |
| 62 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Bululawang | XI | 2,63 | 2,22 |
| 63 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Bululawang | XI | 2,97 | 1,85 |
| 64 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Bululawang | XI | 3,10 | 1,67 |
| 65 | Laki-Laki | 18 | SMAN 1 Bululawang | XII | 3,13 | 2,15 |
| 66 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Bululawang | XI | 2,43 | 2,33 |
| 67 | Laki-Laki | 17 | SMAN 1 Bululawang | XII | 2,57 | 2,26 |
| 68 | Laki-Laki | 15 | SMAN 1 Bululawang | X | 3,07 | 2,44 |
| 69 | Laki-Laki | 17 | SMAN 2 Malang | XI | 2,87 | 1,93 |
| 70 | Laki-Laki | 18 | SMAN 2 Malang | XII | 2,53 | 2,26 |
| 71 | Laki-Laki | 17 | SMAN 2 Malang | XI | 2,63 | 1,89 |
| 72 | Laki-Laki | 17 | SMAN 2 Malang | XI | 2,57 | 2,37 |
| 73 | Laki-Laki | 16 | SMAN 2 Malang | XI | 2,60 | 2,33 |
| 74 | Laki-Laki | 16 | SMAN 5 Malang | XI | 2,93 | 1,85 |
| 75 | Laki-Laki | 16 | SMAN 5 Malang | XI | 2,53 | 2,67 |
| 76 | Laki-Laki | 16 | SMAN 5 Malang | XI | 3,27 | 1,70 |
| 77 | Laki-Laki | 17 | SMAN 5 Malang | XI | 3,23 | 2,30 |

| | | | | | | |
|-----|-----------|----|-------------------------|-----|------|------|
| 78 | Laki-Laki | 17 | SMAN 5 Malang | XI | 2,63 | 2,04 |
| 79 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Malang | XII | 2,93 | 2,33 |
| 80 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Malang | XI | 2,93 | 2,07 |
| 81 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Malang | XI | 2,50 | 1,56 |
| 82 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Malang | XI | 2,43 | 2,70 |
| 83 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Malang | XI | 2,33 | 2,41 |
| 84 | Laki-Laki | 16 | SMAN 1 Malang | XI | 2,83 | 2,00 |
| 85 | Laki-Laki | 16 | SMAN 3 Malang | XI | 3,17 | 2,33 |
| 86 | Laki-Laki | 17 | SMAN 3 Malang | XI | 2,83 | 2,37 |
| 87 | Laki-Laki | 17 | SMAN 3 Malang | XI | 3,20 | 2,56 |
| 88 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Karang | XI | 2,20 | 2,56 |
| 89 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Karang | XI | 2,70 | 2,52 |
| 90 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Karang | XI | 2,83 | 2,19 |
| 91 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Karang | XI | 2,47 | 2,89 |
| 92 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Karang | X | 2,10 | 2,37 |
| 93 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Karang | XI | 2,93 | 2,56 |
| 94 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Karang | XI | 2,23 | 3,26 |
| 95 | Perempuan | 16 | SMAN 8 Malang | XI | 2,60 | 2,48 |
| 96 | Perempuan | 16 | SMAN 8 Malang | XI | 2,80 | 2,37 |
| 97 | Perempuan | 16 | SMAN 8 Malang | XI | 3,57 | 1,74 |
| 98 | Perempuan | 18 | SMAN 8 Malang | XII | 3,53 | 1,11 |
| 99 | Perempuan | 16 | SMAN 8 Malang | XII | 2,70 | 2,67 |
| 100 | Perempuan | 17 | SMAN 8 Malang | XII | 3,13 | 1,56 |
| 101 | Laki-Laki | 16 | SMAK Kalam Kudus | XI | 2,60 | 2,07 |
| 102 | Laki-Laki | 17 | SMAK Kalam Kudus | XI | 3,27 | 1,67 |
| 103 | Laki-Laki | 17 | SMAK Kalam Kudus | XII | 2,47 | 2,56 |
| 104 | Laki-Laki | 17 | SMAK Kalam Kudus | XI | 2,67 | 2,11 |
| 105 | Laki-Laki | 16 | SMAK Kalam Kudus | X | 2,50 | 2,44 |
| 106 | Laki-Laki | 17 | SMAK Kalam Kudus | XI | 2,57 | 2,63 |
| 107 | Laki-Laki | 18 | SMAK Kalam Kudus | XII | 2,33 | 2,81 |
| 108 | Laki-Laki | 17 | SMAN 7 Malang | XI | 2,40 | 2,30 |
| 109 | Laki-Laki | 17 | SMAN 7 Malang | XI | 2,57 | 2,33 |
| 110 | Laki-Laki | 17 | SMAN 7 Malang | XI | 3,00 | 1,70 |
| 111 | Laki-Laki | 16 | SMAN 7 Malang | XI | 3,00 | 1,89 |
| 112 | Laki-Laki | 16 | SMAN 7 Malang | XI | 2,80 | 1,44 |
| 113 | Laki-Laki | 17 | SMAN 7 Malang | XI | 2,47 | 2,52 |
| 114 | Laki-Laki | 18 | MAN 2 Malang | XII | 2,80 | 2,67 |
| 115 | Laki-Laki | 16 | Charis National Academy | X | 3,30 | 1,81 |
| 116 | Laki-Laki | 16 | Charis National Academy | X | 3,17 | 1,81 |
| 117 | Laki-Laki | 16 | Charis National Academy | XI | 3,23 | 1,85 |
| 118 | Laki-Laki | 18 | Charis National Academy | XII | 2,93 | 1,15 |

| | | | | | | |
|-----|-----------|----|-------------------------|-----|------|------|
| 119 | Laki-Laki | 17 | Charis National Academy | XI | 3,07 | 1,81 |
| 120 | Laki-Laki | 15 | Charis National Academy | X | 2,90 | 2,07 |
| 121 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Blitar | X | 2,93 | 2,85 |
| 122 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Blitar | X | 2,63 | 2,30 |
| 123 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Blitar | XI | 3,10 | 2,22 |
| 124 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Blitar | XII | 2,77 | 2,52 |
| 125 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Blitar | XI | 2,93 | 2,00 |
| 126 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Blitar | XI | 2,30 | 3,11 |
| 127 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Blitar | XI | 3,07 | 2,37 |
| 128 | Perempuan | 17 | SMAN 1 Blitar | XI | 3,37 | 1,59 |
| 129 | Perempuan | 16 | SMAN 1 Blitar | XI | 2,93 | 2,41 |
| 130 | Laki-Laki | 15 | SMAN 10 Malang | X | 2,53 | 2,33 |
| 131 | Perempuan | 16 | SMAN 3 Blitar | X | 2,77 | 2,22 |
| 132 | Perempuan | 16 | SMAN 3 Blitar | XI | 2,77 | 2,26 |
| 133 | Perempuan | 18 | SMAN 3 Blitar | XII | 2,83 | 2,15 |
| 134 | Perempuan | 17 | SMAN 3 Blitar | XII | 2,93 | 2,11 |
| 135 | Perempuan | 16 | SMAN 3 Blitar | X | 3,50 | 1,63 |
| 136 | Perempuan | 16 | SMAN 3 Blitar | XI | 3,53 | 2,00 |
| 137 | Perempuan | 16 | SMAN 3 Blitar | XI | 2,43 | 2,52 |
| 138 | Perempuan | 16 | SMAN 3 Blitar | XI | 2,83 | 1,85 |
| 139 | Laki-Laki | 16 | SMA Antartika Sidoarjo | XI | 3,43 | 1,70 |
| 140 | Laki-Laki | 17 | SMA Antartika Sidoarjo | XI | 2,67 | 2,11 |
| 141 | Laki-Laki | 17 | SMA Antartika Sidoarjo | XI | 3,33 | 1,96 |
| 142 | Laki-Laki | 17 | SMA Antartika Sidoarjo | XI | 2,70 | 2,59 |
| 143 | Laki-Laki | 17 | SMA Antartika Sidoarjo | XI | 3,37 | 1,52 |
| 144 | Laki-Laki | 16 | SMA Antartika Sidoarjo | XI | 3,07 | 1,26 |
| 145 | Laki-Laki | 16 | SMAK Santo Albertus | XI | 2,73 | 2,15 |
| 146 | Laki-Laki | 16 | SMAK Santo Albertus | XI | 2,50 | 2,22 |
| 147 | Laki-Laki | 16 | SMAK Santo Albertus | XI | 3,10 | 2,30 |
| 148 | Laki-Laki | 17 | SMAN 10 Malang | XI | 3,40 | 1,70 |
| 149 | Laki-Laki | 16 | SMAN 10 Malang | XI | 2,97 | 2,37 |

Catatan: *KM : Ketangguhan Mental

*KB : Kecemasan Bertanding

Lampiran 6.
Frekuensi

Usia

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 15 | 4 | 2.7 | 2.7 | 3.4 |
| 16 | 62 | 41.6 | 41.6 | 45.0 |
| 17 | 66 | 44.3 | 44.3 | 90.0 |
| 18 | 17 | 11.4 | 11.4 | 100.0 |
| Total | 149 | 100.0 | 100.0 | |

Jenis Kelamin

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Laki-laki | 87 | 58.4 | 58.4 | 58.4 |
| Perempuan | 62 | 41.6 | 41.6 | 100.0 |
| Total | 149 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 7.
Mean: Uji Linearitas

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----|----------------|---------|------|
| Kecemasan Bertanding * Ketangguhan Mental | Between Groups | (Combined) | 11049.090 | 43 | 256.956 | 3.849 | .000 |
| | | Linearity | 8930.812 | 1 | 8930.812 | 133.781 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 2118.278 | 42 | 50.435 | .756 | .847 |
| | Within Groups | | 7009.487 | 105 | 66.757 | | |
| | Total | | 18058.577 | 148 | | | |



Lampiran 8. Descriptives : Uji Normalitas

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | Skewness | | Kurtosis | |
|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic | Std. Error |
| Kecemasan Bertanding | 149 | 27 | 88 | 59.13 | 11.046 | -.473 | .199 | .442 | .395 |
| Ketangguhan Mental | 150 | 62 | 117 | 85.63 | 10.847 | .513 | .198 | .304 | .394 |
| Valid N (listwise) | 149 | | | | | | | | |

Descriptive Statistics

| | Mean | Std. Deviation | N |
|----------------------|--------|----------------|-----|
| Kecemasan Bertanding | 2.1899 | .40912 | 149 |
| Ketangguhan Mental | 2.8472 | .35239 | 149 |
| Jenis Kelamin | .58 | .495 | 149 |
| Mod_Mean_D | 1.6808 | 1.44520 | 149 |

Report

| Jenis Kelamin | | Kecemasan Bertanding | Ketangguhan Mental |
|---------------|----------------|----------------------|--------------------|
| Laki-laki | Mean | 2.1090 | 2.8785 |
| | N | 87 | 87 |
| | Std. Deviation | .37373 | .32612 |
| Perempuan | Mean | 2.3035 | 2.8032 |
| | N | 62 | 62 |
| | Std. Deviation | .43212 | .38467 |
| Total | Mean | 2.1899 | 2.8472 |
| | N | 149 | 149 |
| | Std. Deviation | .40912 | .35239 |

Lampiran 9.
Hasil Analisis: Uji Moderated Regression Analisis (MRA)

Correlations

| | | Kecemasan Bertanding | Ketangguhan Mental | Jenis Kelamin | Mod_Mean_D |
|---------------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------|------------|
| Pearson Correlation | Kecemasan Bertanding | 1.000 | -.703 | -.235 | -.307 |
| | Ketangguhan Mental | -.703 | 1.000 | .106 | .225 |
| | Jenis Kelamin | -.235 | .106 | 1.000 | .985 |
| | Mod_Mean_D | -.307 | .225 | .985 | 1.000 |
| Sig. (1-tailed) | Kecemasan Bertanding | . | .000 | .002 | .000 |
| | Ketangguhan Mental | .000 | . | .100 | .003 |
| | Jenis Kelamin | .002 | .100 | . | .000 |
| | Mod_Mean_D | .000 | .003 | .000 | . |
| N | Kecemasan Bertanding | 149 | 149 | 149 | 149 |
| | Ketangguhan Mental | 149 | 149 | 149 | 149 |
| | Jenis Kelamin | 149 | 149 | 149 | 149 |
| | Mod_Mean_D | 149 | 149 | 149 | 149 |

Variables Entered/Removed^a

| Model | Variables Entered | Variables Removed | Method |
|-------|-------------------------|-------------------|---|
| 1 | Ketangguhan Mental | | Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter \leq ,050, Probability-of-F-to-remove \geq ,100). |
| 2 | Jenis Kelamin | | Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter \leq ,050, Probability-of-F-to-remove \geq ,100). |
| 3 | Mod_Mean_D ^b | | Enter |

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

b. All requested variables entered.

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | .703 ^a | .495 | .491 | .29185 | .495 | 143.828 | 1 | 147 | .000 |
| 2 | .722 ^b | .521 | .514 | .28518 | .026 | 7.962 | 1 | 146 | .005 |
| 3 | .724 ^c | .525 | .515 | .28494 | .004 | 1.240 | 1 | 145 | .267 |

a. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental

b. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental, Jenis Kelamin

c. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental, Jenis Kelamin, Mod_Mean_D

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|-----|-------------|---------|-------------------|
| 1 | Regression | 12.251 | 1 | 12.251 | 143.828 | .000 ^b |
| | Residual | 12.521 | 147 | .085 | | |
| | Total | 24.772 | 148 | | | |
| 2 | Regression | 12.898 | 2 | 6.449 | 79.301 | .000 ^c |
| | Residual | 11.873 | 146 | .081 | | |
| | Total | 24.772 | 148 | | | |
| 3 | Regression | 12.999 | 3 | 4.333 | 53.368 | .000 ^d |
| | Residual | 11.773 | 145 | .081 | | |
| | Total | 24.772 | 148 | | | |

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

b. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental

c. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental, Jenis Kelamin

d. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental, Jenis Kelamin, Mod_Mean_D

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|--------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 4.515 | .195 | | 23.116 | .000 |
| | Ketangguhan Mental | -.816 | .068 | -.703 | -11.993 | .000 |
| 2 | (Constant) | 4.536 | .191 | | 23.751 | .000 |
| | Ketangguhan Mental | -.797 | .067 | -.686 | -11.906 | .000 |
| | Jenis Kelamin | -.134 | .048 | -.163 | -2.822 | .005 |
| 3 | (Constant) | 4.746 | .268 | | 17.689 | .000 |
| | Ketangguhan Mental | -.871 | .095 | -.751 | -9.188 | .000 |
| | Jenis Kelamin | -.557 | .383 | -.674 | -1.456 | .147 |
| | Mod_Mean_D | .149 | .134 | .526 | 1.114 | .267 |

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

Excluded Variables^a

| Model | | Beta In | T | Sig. | Partial Correlation | Collinearity Statistics |
|-------|---------------|--------------------|--------|------|---------------------|-------------------------|
| | | | | | | Tolerance |
| 1 | Jenis Kelamin | -.163 ^b | -2.822 | .005 | -.227 | .989 |
| | Mod_Mean_D | -.157 ^b | -2.653 | .009 | -.214 | .949 |
| 2 | Mod_Mean_D | .526 ^c | 1.114 | .267 | .092 | .015 |

a. Dependent Variable: Kecemasan Bertanding

b. Predictors in the Model: (Constant), Ketangguhan Mental

c. Predictors in the Model: (Constant), Ketangguhan Mental, Jenis Kelamin

Lampiran 10. Analisis Hayes

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.2.02 *****

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018). www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : M_KB
X : M_KM
W : JK_D

Sample
Size: 149

OUTCOME VARIABLE:
M_KB

Model Summary

| R | R-sq | MSE | F | df1 | df2 | p |
|-------|-------|-------|---------|--------|----------|-------|
| ,7244 | ,5248 | ,0812 | 53,3676 | 3,0000 | 145,0000 | ,0000 |

Model

| | coeff | se | t | p | LLCI | ULCI |
|----------|--------|-------|----------|-------|--------|--------|
| constant | 2,1872 | ,0235 | 93,1862 | ,0000 | 2,1408 | 2,2336 |
| M_KM | -,7845 | ,0677 | -11,5873 | ,0000 | -,9183 | -,6507 |
| JK_D | -,1335 | ,0476 | -2,8030 | ,0058 | -,2277 | -,0394 |
| Int_1 | ,1489 | ,1337 | 1,1137 | ,2672 | -,1153 | ,4131 |

Product terms key:

Int_1 : M_KM x JK_D

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

| | R2-chng | F | df1 | df2 | p |
|-----|---------|--------|--------|----------|-------|
| X*W | ,0041 | 1,2403 | 1,0000 | 145,0000 | ,2672 |

Focal predict: M_KM (X)
Mod var: JK_D (W)

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

DATA LIST FREE/

M_KM JK_D M_KB .

BEGIN DATA.

| | | |
|--------|--------|--------|
| -,3524 | -,5839 | 2,5722 |
| ,0000 | -,5839 | 2,2651 |
| ,3524 | -,5839 | 1,9581 |
| -,3524 | ,4161 | 2,3862 |
| ,0000 | ,4161 | 2,1316 |
| ,3524 | ,4161 | 1,8770 |

END DATA.

GRAPH/SCATTERPLOT=

M_KM WITH M_KB BY JK_D .

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS

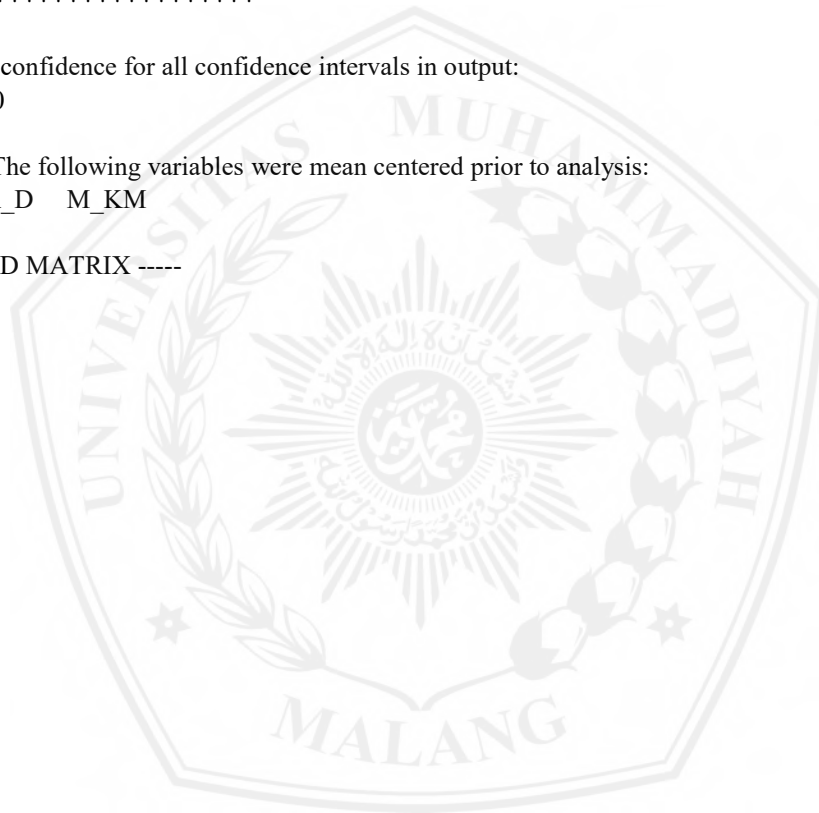
Level of confidence for all confidence intervals in output:

95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:

JK_D M_KM

----- END MATRIX -----



Tesis (St Semhas Yadi)

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

media.neliti.com

Internet Source

8%

2

eprints.umm.ac.id

Internet Source

4%

3

shaddyelkhathab.blogspot.com

Internet Source

3%

Exclude quotes

Off

Exclude bibliography

On

Exclude matches

< 2%